

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。

ガス料金改定のお知らせ

2023年1月

現在の料金の
m³当たり

±0円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

カラオケではどんな曲を歌いますか？

昨年10月に、「JOY SOUND カラオケ 30周年ランキング」が発表されました。1992年10月1日から2022年6月30日までの30年間に、カラオケのJOY SOUNDを通して歌われた曲の集計です。どの曲が人気か見てみましょう。

まず、楽曲ランキングから。1位は1995年にリリースされた高橋洋子の「残酷な天使のテーゼ」。テレビアニメの『新世紀エヴァンゲリオン』主題歌として人気でした。2位はMONDO 800の「小さな恋のうた」で、3位は「青筋の「ハナムスキ」。どちらも納得の結果です。以降も見てみましょう。4位はスピッツの「チェリー」、5位はGreenの「キセキ」、6位は中島みゆきの「糸」、7位はポルノグラフィティの「サウダージ」、8位はDREAMS COME TRUEの「未来予想図II」、9位はBUMP OF CHICKENの「天体観測」、そして、10位は尾崎豊の「L.O.V.E.Y.O.U」となりました。

それ以降は、1990年代から2000年代はじめの曲が多い中、岩崎良美の「タッチ」が13位「ランクイン」。1985年に発売された曲です。新しいところだと、18位に米津玄帥の「Lemon」が入っています。2018年にリリースされた人気曲です。

では、20〜69歳の男女約1万人を対象に行った、別の調査を見てみましょう。「カラオケは好きですか？」という質問です。「好き」14.4%、「どちらかと言えば好き」19.6%、「どちらかと言えば嫌い」13.8%、「嫌い」26.5%となりました。「嫌い」派が4分の1もいるのは意外です。とくに嫌いと答えた人が多かったのが、30代以上の男性や50代以上の女性で、嫌いな人の割合が4割を超えています。最近では手軽なカラオケアプリもありました。家族や友人と一緒にカラオケで盛り上がりませんか？



算し足の暮らしの

ひび痛に効く「空中スクワット」

運動不足によって筋肉が落ちたり、肥満によって体重が増えたりすると、ひびに痛みが出る場合があります。そもそも、ひび関節は大腿骨と脛骨がつながる部分で、軟骨で覆われています。軟骨はクッションの働きをしますが、大きな負荷がかかる

算し足の暮らしの

と関節が炎症を起し、歩くとときに痛みを感じます。ひび痛をそのまましておくとう関節が変形し、変形性ひび関節症に発展すること

も。そうなると歩いたときに痛みが起こり、足を引きずって歩くようになります。ひび痛は早めに治すことが大切です。

ひび痛の予防や対策に有効なのが、「空中スクワット」です。寝たまま

まひびを屈伸させる運動で、立つて行うスクワットよりもハードルが低いのがメリットです。大腿直筋が鍛

えられることで、ひびの関節をしっかりと保護できるようになります。

仰向けに寝て、片方の足のひざ裏を両手で持ちましよう。ひざの10cmくらい上、太ももの真ん中を両手の親指で押さえ、太ももを締めましよう。そのあと、ひびを胸に近づけ、もう片方の足はできるだけ遠くに伸ばします。

このとき、肛門をキュッと締め、鍛えている筋肉を緊張させるのがポイントです。そのままの状態ですら秒間キープしましよう。これを3回行ったら、もう片方の足も同様に3回行います。



ポジティブな言葉をかけてあげましよう

— 坂東眞理子

坂東眞理子さんは1946年生まれの76歳。昭和女子大学の理事長・総長を務め、テレビや雑誌などでもおなじみです。著書も多数あり、『女性の品格』は大ベストセラーとなりました。

坂東さんが公務員から大学教授にキャリアチェンジをしたのが50

代のころ。もともと公務員を職業として選んだのは、男女平等であると思ったから。自分に公務員は向いていないと思いつながりの選択でした。そして、50代でまったく別の世界に足を踏み入れます。当時は、新しいチャレンジをするには遅すぎるのではないかと不安だったと坂東さん。でも、70代の今、当時を振り返ってみ

ると、50代はとても若く、いろんな挑戦ができるのだから。そんな坂東さんですが、不安を感じたときは、「こう考えるようにしているそうです。将来起きるかどうかわからないことで自分を苦しめてはいけない。今、自分が何をしたいのか考えるほうが有益だと。ほめる力を身につけることも大事だと坂東さんは言います。「すごいですね」「助かりました」など。相手をだしなめたり、教えようとする、引かれてしまいます。ポジティブな言葉をかけることで、まわりも自分も変わっていきます。

なごみひとさじ



人生を開く扉



自分はどういう人間なんだろう
何が好きで何が嫌いか
自分自身に好奇心を持つことは大切です
そして
次に何ができるかな
そう考えることで
夢に近づいていきます

ヘアトリートメントやヘッドスパをすることで、悪い気を追い払い、よい気と入れ替えることもできます。実際、髪が清潔でツヤツヤしていると、出会い運が高まります。人間関係が良好になるでしょう。逆に、髪がパサついて不潔だと、運を逃してしまいます。

ほのぼのの開運術

<美容院に行って開運>

風水では掃除をしたり、不要なものを片づけたりすることで運気をアップできますが、ほかに、「美しいこと」も開運につながると思っています。簡単にできておすすめなのが、美容院に行くこと。最近なんだかついていない、気持ちがネガティブになってしまつたときは髪を切りましょう。髪を切ることで厄落としできます。この際、大きくヘアチェンジする必要はなく、毛先をそろえるだけでも効き目があります。

ヘアカラーをするのもおすすめです。髪が好みの色になれば、気持ちも高まるはず。高揚した気持ちでいることで、いい気が入ってくるのです。



★東西南北のついた四字熟語★

次は東西南北を含む四字熟語です。○に東西南北のいずれかを入れて完成させましょう。

- ① 南船○馬 ② ○奔西走 ③ 東食○宿
④ ○山不落 ⑤ 泰山○斗

【正解】①北（南船北馬）…各地に忙しく旅行すること ②東（東奔西走）…忙しく駆け巡ること
③西（東食西宿）…食事や宿泊に貪欲なこと ④南（南山不落）…永遠に崩れ落ちないこと
⑤北（泰山北斗）…ある道で高く仰ぎ尊ばれる人

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ<青菜いろいろつくね鍋>

鍋に欠かせない春菊は、寒い季節においしくなる緑黄色野菜。とくに抗酸化作用を持つβカロテンが豊富に含まれ、アンチエイジングに効果があります。糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病の予防もしてくれるでしょう。ほかに、骨活に働くカルシウムやマグネシウム、ナトリウムの排出を助けるカリウムなど、ミネラルもたっぷり含まれています。春菊の独特の香りには安眠効果が期待できるαピネン、抗菌作用を持つペリラルデヒドという成分が含まれています。

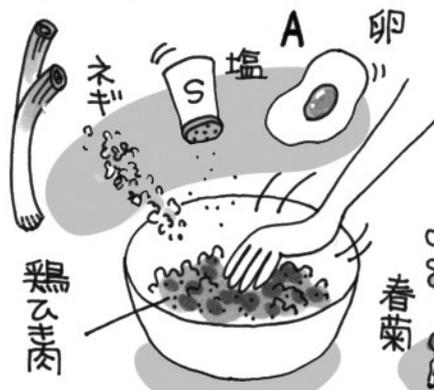
★レシピのポイント

青菜はお好みで替えてもOK。ただし、ほうれん草はあくが出るので避けます。

材料 (2人分)

鶏ひき肉：300g
春菊：1/2わ
水菜：1/2わ
チンゲン菜：2株
昆布(乾)：5cm角
Aネギ(みじん切り)：1本分
塩：少々
卵：1個
Bしょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2
ごま油：大さじ1
塩：小さじ1/4

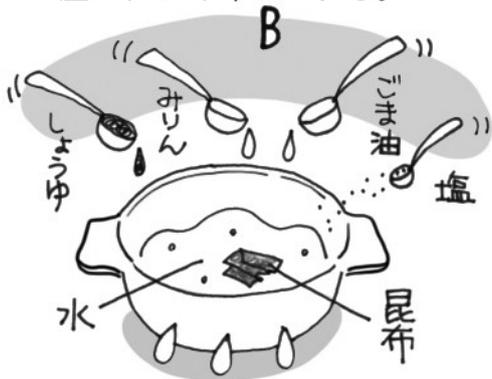
1 鶏ひき肉にAを加え、練り混ぜる。



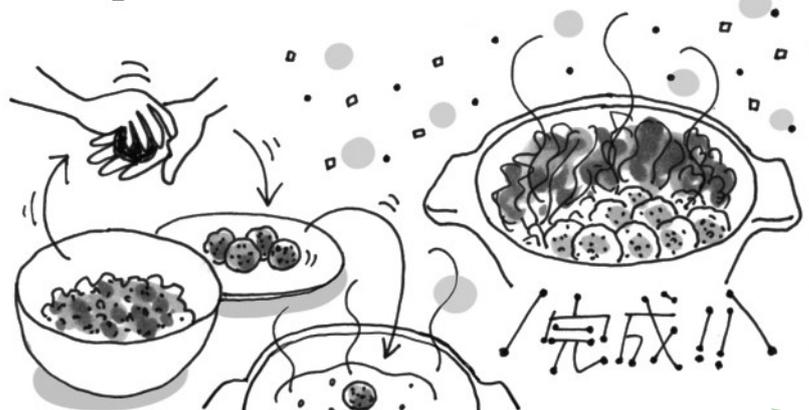
2 春菊と水菜、チンゲン菜は食べやすく切る。

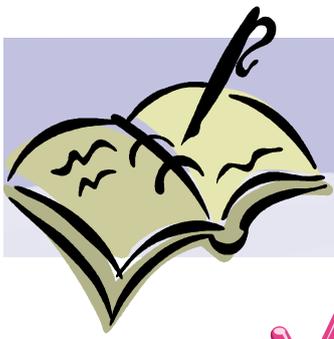


3 鍋に水5カップと昆布を入れて温め、Bで味つけする。



4 1を丸めて入れ、煮えたら2を加える。





今月の見直し <美しい人になる>



「美しい瞳である為には、他人の美点を探しなさい。

美しい唇である為には、美しい言葉を使いなさい。」

女優 オードリー・ヘプバーン

銀幕の妖精、オードリー・ヘプバーンを知らない人はいないでしょう。映画『ローマの休日』で世界的な人気者となったあの女優です。彼女は生前、たくさんの素晴らしい言葉を残しており、冒頭に挙げたのがそのひとつです。

意味は言葉のとおり。「人の長所を探し、それを言葉にすることができる人こそ、真の美人と言える」といったところでしょうか。逆に言えば、人の悪口を言うような人は、いくら容姿が整っていても醜く見えてしまうということを表しています。

実際、悪口を言っているとき、人の口はゆがみ、表情もそれ相応に悪くなっているはず。そんな人が美しいはずはありません。それに、悪口を言っている間は憂さ晴らしできたような気がしていても、すっきりするばかりか、後味がよくないものです。

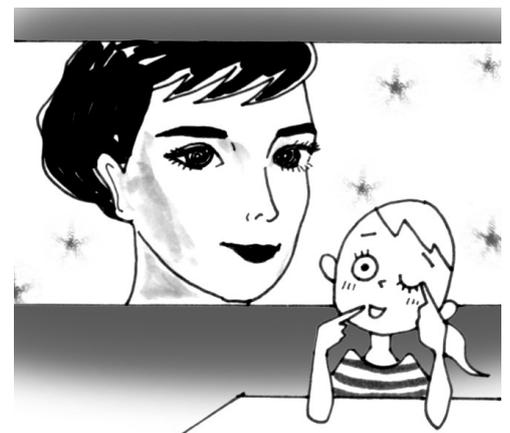
ところで最近、人をほめたことはありますか？ そのときのことを思い出してみましょう。大げさなことではなくても構いません。「その髪型、似合ってるね」「この料理、おいしいわ」といった、ちょっとした「ほめ体験」であれば十分です。そのとき、ほめた自分自身も、そして、ほめられた相手もほほえんでいたのではないのでしょうか？ 自分も

相手も心が温かくなり、きっと美しい顔になっていたはず。それが、オードリーの言葉の実体験です。

さて、オードリーはつねに自分を律し、他者に優しさをふりまくことを惜しまない、素晴らしい女性でした。母性にあふれ、生涯、貧しい人や子どもたちに愛を注いだ人でもあります。

彼女ほどの美女にはなれずとも、人の美点を見つけ、それを言葉にすることで、自分も美しさがアップするのは事実。しかも、とても簡単なことです。もし、「悪口を言いかけたら、醜くなった自分の顔を想像してみる」。そうすることで、自然と抑えられるものです。

さあ、今日からさっそく実行！ だれかをほめることで、オードリーのように輝ける美人になりましょう。

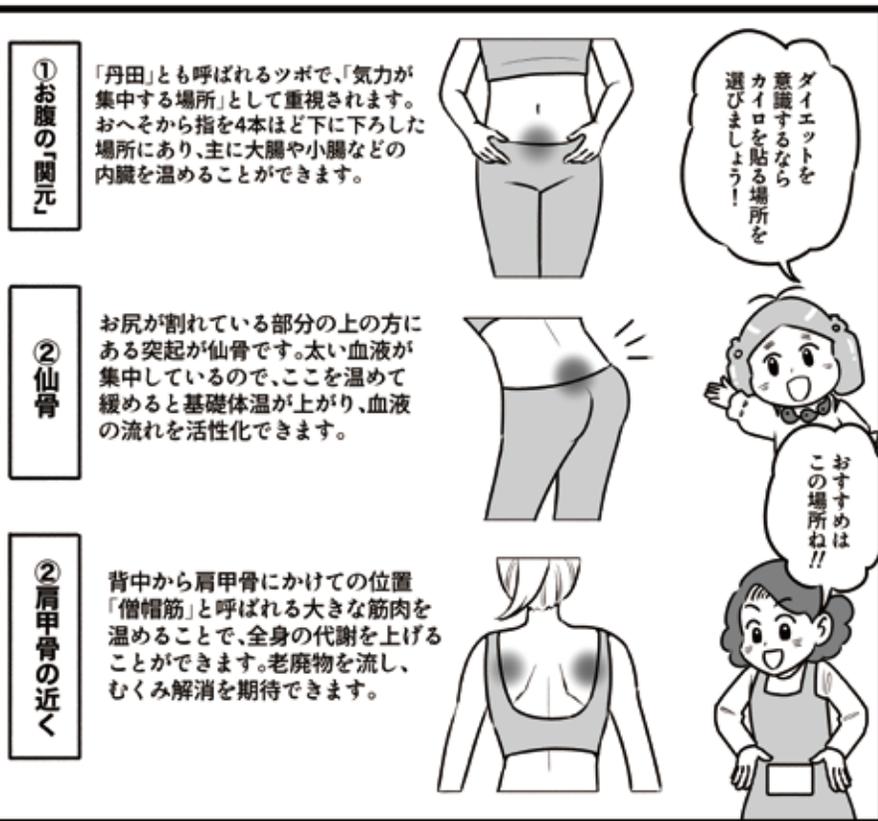
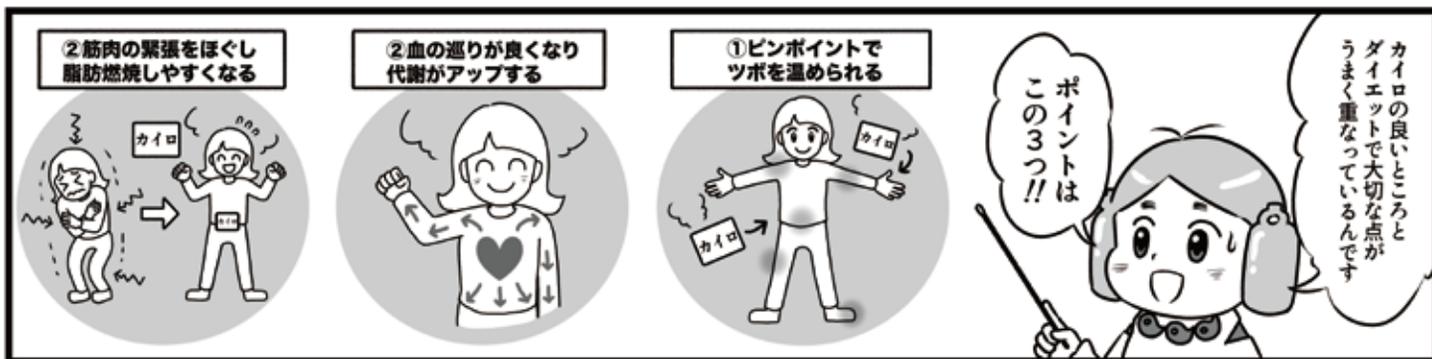


見直し塾 change myself, change my life.



ダイエットの
強い味方!?

貼るカイロの健康法



〈参考情報〉<https://belcy.jp/85242>



“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスのことはもちろん、家電製品からお家のリフォームまで、皆さまの疑問にたまがすくんがお答えします! メールまたはFAXにてお気軽にお問い合わせください!

有限会社はしもと

防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401
[FAX] 0835-23-1377
[メール] info@lpg-hashimoto.co.jp

ちょっと教えて！家づくり



一坪のイメージって？



坪はこの数字で計算しています。

*1坪＝約3.3平米。
*1平米＝約0.3025坪。

すくなるのでしよう。ちなみに正確に

も10帖ほしいから、あとは和室を何帖にするか・・・といった真合に間取りを考えや

グを作ると残りは28帖。キッチン最低で

枚分のイメージです。そこに12帖のリビン

「●坪」という表現は住宅業界で当たり前
に使う言葉ですが、一般の人にはイメージし
にくいようですね。そこで大雑把な換算法と
して、「1坪＝畳2枚分(2帖)」と覚えてお
くと便利かもしれません。
本当に大雑把なので実際の広さとは誤差
が生じますが、「1フロアの面積が20坪」な
ら20坪×2帖＝40帖、つまりだいたい畳40

今月の「あこぎ」



新年明けましておめでとうございます。(有はしもとの橋本です。
昨年は沢山のお客様にお引き立てをいただきまして誠にありがた
うございました。本年も旧年に倍しましついでに「あこぎ」を賜りますよ
うよろしくお願ひ申し上げます。

正月は例年のごとく大晦日に「田作り」と「黒豆」を作り、白みそ仕
立ての雑煮を食べるのんびりと過ごしております。箱根駅伝を見
ながら母校の活躍に一喜一憂しておりました。往路2位になった時には復路
での逆転もあるかなあ」と微かな希望を抱き応援しておりましたが、一度も駒
澤大学に追いつくことななく2位。しかしながらこの数年では抜群の成績を出
し、来年で降期待を持たせる十分な走りで、新年早々感激しておりました。

元日に玉祖神社に初詣に行き、社長就任以来15年目にして初めてお祓いをして
いただきました。お祓い中は、当然のことながら、今年1年の健康と商売繁盛
と交通安全「コロナウィルスの終息等々たくさんのお願ひをしてみました。
3日の日に、津和野の太鼓谷稲荷にも参拝し、沢山のお願ひ事をして参りました。
下の駐車場に車を置いて坂道を歩いて参拝したのですが、途中で足が張っ
てきてハンパンになり、途中休憩を入れながら何とかたどり着きました。全
レベルが違いますが、箱根駅伝の山登りをしているのかと勘違いすると同時
に、自分の体力の無さに情けなくなりました。3月には野球の試合も
予定されているので、少しは鍛えなければと思っておりますが、多分、いや、間
違ひなくしません(笑)

さて私事で恐縮ですが、来月の11日で満56歳になります。何年か前の挨拶
で、「50歳を目前にして、自分の天命・運命が何であるかがまだわかってお
りません。もう少し時間がかかるような気がいたします。今年1年かけて答
えを探してみようと思います。」と書いたのを記憶しております。が、正直答
えが見つかっておりません。多分死ぬまで自分の天命・運命は見つからない
ような気が致しますが、「お客様の「不満」「不便を解消する」「仕事を生業と
しておりますので、これが自分の運命・天命なんだ」と言い聞かせ、頑張っ
ていこうと考えております。

本年もお客様に信頼される総合エネルギー商社をテーマに「頑張ります」
です。「ご依頼の程、むいせいのついでにお願ひ申し上げます。社長(有はしもと)

発行：有限会社 はしもと

発行人：代表取締役

橋本 康弘

【住所】 〒747-0065 防府市大崎 1765-1

【電話】 0835-23-1401(代)

【FAX】 0835-23-1377

【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp

今月のアロマポイント <神経系の興奮を冷まし、心を落ち着かせる>



「なごみのアロマライフ」

1月は「サンダルウッド」

サンダルウッドは「白檀」とも呼ばれる、熱帯性の常緑高木。成木になる

までに60年もかかる植物で、サンダルウッドから採れる精油はとても希少とされています。日本

では古くから香道でおなじみで、扇子や仏具、建築などの香りづけにもよく使われています。香りの種類はウツティでエキンチック。香りが長時間持続するのも特徴のひとつです。

心への効能は、神経系の興奮を冷まし、心を穏やかにしてくれます。不安な気持ちや

焦りなどをとり除き、心を落ち着いた状態に持っていくてくれるでしょう。不眠にも効果があります。

一方、体への効能としては、血流をスムーズにすることで、冷えやむくみによく効きます。のどが痛いときやせきが気になるときにも効果的で、呼吸器系の症状をやわらげてくれます。

抗感染作用があることも知られています。香りを拡散することで、感染対策としてもおすすめです。睡眠前に寝室に香りを漂わせれば、安眠へと導いてくれるでしょう。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。岩谷産業 すっぽん スープ10本セットです。そのまま飲んでよい



し、料理のだしにも使えます。新春お年玉企画「ついで」で今回は5名の方に当たります。ご希望の方は、ハガキに「プレゼント希望」とご記入の上「応募ください。2月1日到着分まで切らせて頂きます。締切日にご注意ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の2月号でお知らせ致します。

12月30日に、社内で恒例の「餅つき」を行いました。25年以上続けておりますが、ここ数年めっきり体力が無くなってしまい、最後までつき切れません。今年は協力業者さんも参加して頂き、何とか無事終える事が出来、正月の飾りをして無事新しい年を迎える事が出来ました。

「コロナウイルスが蔓延し始めて3年の月日が経ちました。発生当初から比べると、ウイルスの正体が判り始めワクチンも開発され予防方法も確立されてきております。」「2類から3類へ」という言葉を耳にしてから相当の月日を重ねています。5類に移行出来ない「何か」があるのかもしれないと思いますが、早目の決断が必要になってきていると思います。「我慢強い日本人」ですが、そろそろ限界にきているような気も致します。明るい話題の多い2023

年になることを期待しつつ、新しい1年をスタート致しますよう！（社長）



今月も読んでくれてありがとう。来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



- ・会社名: 有限会社 はしもと (アトム電器防府玉祖店)
- ・従業員の数: 13名
- ・提供できるもの: LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー: お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所: 防府市大崎 1765-1 (玉祖神社のすぐ西)
- ・連絡先: 電話 0835-23-1401 (アトム電器防府玉祖店) 23-1307
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp